



Webbenkät "Matvanor"

Vilken typ av mat brukar du äta?

- Äter det mesta
- Äter allt utom kött
- Äter aldrig kött, fisk eller ägg (laktovegetarian)
- Äter aldrig kött, fisk, mjölkprodukter eller ägg (vegan)
- Annan typ av kost

Följdfråga (om annan typ av kost): **Vilken annan typ av mat äter du, t.ex. Halal eller Koscher**

Vilken typ av matfett använder du oftast på smörgås?

- Matfett 75-80 % fett, t.ex. smör och rapsoljablandningar, Bregott
- Matfett 70-80 % margarin, t.ex. Becel Gold, Flora, Milda
- Matfett ca 60 % fett, t.ex. Bregott Mellan
- Lättmargarin 30-40 %, t.ex. Lätta, Becel, Lätt och Lagom, Bregott Mindre
- Mat och bakmargarin i folie, t.ex. Milda
- Smör, 80 %
- Annan typ av matfett
- Använder inte matfett
- Vet inte

Följdfråga (om annan typ av matfett): **Vilket annat matfett äter du?**

Hur ofta äter du livsmedel som förpackats i tub, t.ex. kaviar, räkost, majonnäs, senap eller tomatpuré?

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Dricker ni ekologisk mjölk hemma?

- Ja, alltid
- Ja, ibland
- Nej, aldrig
- Vet inte

Hur ofta äter du grönsaker, rotfrukter eller baljväxter (bönor, linser)? Tänk på de senaste 12 månaderna och när du äter lite mer och inte t.ex. en gurkbit på smörgåsen.

- Några gånger per månad eller aldrig
- 1-2 gång per vecka
- 3-4 ggr per vecka
- 5-6 ggr per vecka
- 1 gång per dag
- 2 ggr per dag
- 3 ggr per dag eller oftare

Hur ofta äter du frukt eller bär? Tänk på de senaste 12 månaderna och när du äter lite mer och inte bara en bit frukt eller bär.

- Några gånger per månad eller aldrig
- 1-2 gång per vecka
- 3-4 ggr per vecka
- 5-6 ggr per vecka
- 1 gång per dag
- 2 ggr per dag
- 3 ggr per dag eller oftare

Hur ofta äter du följande? Tänk på de senaste 12 månaderna.

Jordgubbar (färska, frysta, i smoothies)

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Hallon (färska, frysta, i smoothies)

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Russin, sultanrossin eller korinter

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Torkade frukter (dadlar, mango, aprikos, äpplen mm)

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Pommes frites, klyftpotatis, stekt potatis

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Chips

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Popcorn

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Tacoskal, nachos, majstortilla

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Choklad och godis

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Bullar, kakor, kex, tårta mm

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Glass

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Äter du svamp?

- Ja Nej

Följdfråga (om ja): **Hur ofta äter du svamp? Tänk på de senaste 12 månaderna.**

Odlad champinjon, rå

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Odlad champinjon, tillagad

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Stenmurkla, tillagad

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Annan svamp, tillagad

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Konserverad svamp

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Hur ofta äter du mat som stekts eller grillats i ugnen? Tänk på de senaste 12 månaderna.

Kött, förutom kyckling

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Fisk

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Kyckling

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Hur ofta äter du mat som grillats på kol- eller gasolgrill hemma? Tänk på de senaste 12 månaderna.

Kött, förutom kyckling

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Grönsaker

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Äter du nötter?

- Ja Nej

Följdfråga (om ja): **Hur ofta äter du följande nötter? Tänk på de senaste 12 månaderna**

Hasselnötter

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Valnötter

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Pistagenötter

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Paranötter

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Pinjenötter

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Cashewnötter

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Mandel

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Jordnötter

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Nötblandning

- Aldrig
- Mindre än 1 gång per månad
- 1 gång per månad
- 2-3 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2-3 ggr per vecka
- 4-6 ggr per vecka
- Varje dag

Äter du bröd?

- Ja, varje dag eller flera gånger per vecka
- Ja, några gånger i månaden
- Nej

Följdfråga (om ja, varje dag eller flera gånger per vecka): **Hur många skivor/bitar av följande brödsorter (även glutenfria) äter du under en vecka? Om du äter 1 knäckemacka varannan dag blir det totalt 4 på en vecka. Om du inte äter en typ av bröd markera med 0.**

Hårt bröd, t.ex. rågknäcke, husman, sport

.....

Hårt bröd av vete, t.ex. kanelknäcke, frukostknäcke, tunnbröd

.....

Mjukt grovt bröd, fullkorn

.....

Limpa, rågsiktsbröd

.....

Mjukt vitt bröd, t.ex. formfranska

.....

Har du besvarat alla frågor om dina matvanor?

- Ja, jag har besvarat alla frågor om matvanor.